

# SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

## DARC

# Grow up!!

栃木ダルク

ニュースレター 第54号(2007, 9, 10)

### 栃木 DARC の 5 Stage プログラム

栃木 DARC では那須と宇都宮と言う地域特性の違いを利用したプログラムを組んでいます。これをさらに5段階に分けて各ステージでの回復の指標を作り、それを達成する事により次のステージに進むという方法を取っています。DARC 本来のプログラムからは少し外れるところがあるかもしれませんが、入寮者が定着しない時期を経ての私たちの苦肉の策と言えます。大方はアメリカなど海外のプログラムを参考にしています。これを私なりにアレンジしたものと考えてもらえれば良いかなと思います。

中身については、利用者は、まず那須に入寮します。那須での大きな目標は「断薬」に尽きます。私たち依存者は何年もの間薬を体に入れて、感情をコントロールしてきました。それを急に止めなくてはならないのです。とにかく体にクスリの入っていない状態に慣れなくてはなりません。そして感情コントロールもシラフでしていくということ。これを身につけなければならない。この期間に自己洞察や社会性を身につけるようなカリキュラムは、ストレスとなり、かえって負担が大きくなると考え、体を動かす作業やクスリ以外の楽しみを見つけるレクリエーション、とにかく身体能力を取り戻すためのスポーツなどのカリキュラムを組んでいます。また、日常生活ではそれぞれの役割があります。キッチンや施設の中での雑用がこれに含まれます。役割といってもリーダーが必要ですし、それなりにノルマもあります。そのほかテキストなどを使いステージごとに終わらせなければなりません。これらの事と平行して、役割上の責任やステージの上昇に伴い自由度も増してきます。金銭管理や自由時間などがこれに当たります。自分の役割をこなすと言う事から新しい仲間の手助けをするということに指標を変化させていきます。これにより依存者には希薄な他人の役に立っていると言う感覚「自己肯定感」が育つと思います。

これらのことは那須という自然に囲まれた環境の中なのでできると言う面もある

かもしれません。1st Stage から 3rd Stage までを那須 TC（トリートメントセンター）で過ごすのですが、大目標の断薬と言う点ではこれ以上の環境はなかなか手に入れないのではないかと思います。かといって強制的に行っているわけではありません。途中でプログラムを終わらせると言う事も本人次第です。

その場合にはそれぞれのステージを終了したということになります。ただしその度合いによって社会復帰する際に援助できることは限られてきます。しかし最後のステージ終了時には栃木 DARC としてやれるだけの援助はしていきます。

さて、徹底した団体生活とヒエラルキーの那須でのプログラムを終了すると宇都宮 OP（アウトパシエント）で 4th Stage と 5th Stage に移行します。宇都宮はなかなかの都会です。その地域性を利用した社会復帰という大目標に切り替わります。那須での断薬期間を通過してきた利用者はかなりの割合でリラプス（再発）の可能性は低くなります。実際、宇都宮に移動してから再使用をした利用者は数えるほどしか居ません。それだけ断薬に十分な時間を置くという事は重要な事なのです。宇都宮での生活は徹底した自己管理を要します。金銭面、食事、処方薬の管理に至るまで、施設スタッフが関与する事はありません。社会性を身につけるということを第一の目的にしているので、一人で暮らしているのと同じように生活習慣を身につけていきます。4th Stage ではグループワークやソーシャルスキルを身につけることを目的としたカリキュラムとなりますので、体を動かすことはほとんどなくなります。つまり勉強会のようなプログラムが多くなります。これにより自分の内面の問題に目を向けていき、退寮し社会復帰した後に出来るだけリラプスに繋がるようなストレスは避けられるようにしていきます。そしてこのようなプログラムを率先してやれるだけの落ち着きが那須を経て利用者に培われていると思います。

5th Stage になると実際に外に出て仕事をするようになります。ハローワークなどに行き、出来そうな仕事を自分で見つけ、依存症のリハビリを今までしていたと言う事を雇用主に正直に話し、就職していきます。ただし、栃木 DARC としてはいきなりフルタイムの仕事は進めていません。フルタイムになると、人間関係がどうしても濃厚になってしまいます。普通に考えれば悪い事ではないと思いますが、No と言にくい依存者はそれがストレスとなってしまうので、施設内の人間関係に重きを置いたところからスタートするよう提案しています。それでも平均すると一つの職場でスムーズに行くと言うのは少ないようです。そしてもう一つはプログラムに入り、全く皆無となった家族関係をこの段階で再構築すると言うものです。

うのは少ないようです。そしてもう一つはプログラムに入り、全く皆無となった家族関係をこの段階で再構築すると言うものです。

栃木 DARC に入寮する際は、例外なく全ての人間関係を一旦切るということを行います。これには二つの理由があって、一つ目は家族との依存関係です。依存症になると悪い方向に向かう依存関係が成立するのでその関係を清算するということ。もう一つは入寮中に薬物依存からの回復と言うことだけに専念させたいということです。施設側の提案と家族の提案が違ったりすると、利用者はどうしたらよいのか分からなくなってしまいます。これを避けるためです。そのため家族にも依存症の理解を深めてもらうため、家族会への参加は強く求めています。

### 5Stage Programu

	1st Stage	2nd Stage	3rd Stage	4th Stage	5th Stage
期間	3ヶ月	3ヶ月	3ヶ月	3ヶ月	3ヶ月
施設	那須TC (断薬)			宇都宮OP・RH (社会復帰)	
回復の指標	生活に慣れる	役割をこなす	仲間の手助け	社会性の獲得	人間関係構築
日常の役割	ワーク	キッチンサポート		社会復帰準備	社会復帰 原家族再構築
	キッチン	ワークサポート			
		ビギナーサポート			
部屋割	4人部屋			2～4人	
	ルームリーダー				
テキスト	—	1～5	6～10	棚卸し(過去・日々)	
オキュペイショナル	週1回	週2回 (近隣での季節的なアルバイトも含まれる)		就労活動	就労
生活費	日払い		週払い		
			月払い		

マイナスからプラスへ

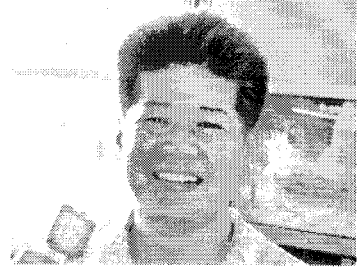
依存症のカモ

自分が薬物に手を出したのは、高校生の時でした。当時友達はどこからか持ってきて、遊び感覚というかタバコと同じような感じで始めました。好奇心が強かったので罪の意識はあまりなく、今思えば自分と薬物の出会いは何か新鮮だった気がします。当時は売人からも買ったりしていました。本命はマリファナでした。もちろん家族や先生などにはばれないように遊んでいました。依存性はあまりなくてはまり込まなかったのが唯一の救いだったと今は感じています。悪いことをしたら何となくカッコイイかな～とかそういう意識があったのかもしれません。あるとき薬物への依存がギャンブルに変わりました。ギャンブル依存です。最初はあまりギャンブルは好きではなかったのですが、僕にとっては薬物以上にクセのあるものだったんだと今は感じています。職場の人や友人を誘って暇を見つけてはパチンコ屋に通うようになりました。使った総額はかなりのものになりますが覚えていません。色んなことにルーズになっていき、結果として覚醒剤にも手を出してしまいました。これも軽い気持ちでいってしまったんですが、今では後悔ばかりです。覚醒剤が一番体に悪かったですね。幻聴などの後遺症に悩まされ、仕事も辞めるはめになりました。友達も失いました。今思えばあの時手を出さなければ良かったと後悔しています。

その後、両親や兄弟に相談したこともあり精神病院に通うことになりましたが、家族は自分を温かく受け入れてくれていました。今でも本当に感謝しています。僕を支えてくれたのは間違いなく家族だったと今でも思っています。

ダルクを知ったのは兄からの紹介です。今からちょうど10ヶ月前に栃木県に来ました。その頃には雪も降り始めていました。心身ともに疲れ果てていた自分はなかなか最初は環境に慣れることが出来ず、スケジュールなどにもついていけませんでした。仲間というものにも理解が出来なくて協調性なども持つことが出来ずにいました。何もせず、ただ時間だけが流れていたような記憶があります。ただ10ヶ月たった今ではダルクの仲間に慣れてきて親しくなることが出来てきました。

同じ薬物依存ということで共感ということは特にないのですが、色々な話をすることで相手の性格など気付くこともあり、話をするのがどれだけ重要なのかということも知りました。社会に戻っても、普段から話し合いの機会を設けるといいなと思っています。今でも時々意見の食い違いもあります。悪口なども多少はありますが、それも必要なんだと今は思えるようになってきていますし、社会人として生活していた時よりも人間味が深いような気がしています。良いのか悪いのかまだ分かりませんが、これも人生勉強の一つなんだと考えたりしています。何か自分を成長させる物、それがダルクにはある！そう信じていたいです。薬物の種類はさまざまです。自分の知ら



ない話もたくさん出てきます。ダルクで生活して様々な人間模様もあります。何年も前からいる人、2,3日や一週間程度で帰ってしまう人、リハビリを終えて帰る人。自分も色々な人達をみていてよくホームシックにかかって茨城に帰りたくなったりもしているんです。ただ、そんな時には仲間が自分を勇気づけてくれています。気が付けば相手を信頼するという気持ちが多量うまれてきている気がします。薬物以外でもこれまでの人間関係を見直す良い機会が与えられたと感じています。時間が余っているときなど昔付き合っていた友人や彼女のことを考えたりしています。これまでの自分は相手に対してどういうことをしてきたのかと・・・謎だったこともミーティングなどを通して理解していくことも可能です。自分はよく思い出に縛られてしまう一面もあります。逃げ出してしまう自分もいます。今、色々な面でツケみたいな物がまわってきているのかなと損な感情に支配されることもあります。間違いを繰り返して自分自身を嫌うこともあります。今後は自分自身の性格の改善が新たな目標だと思っています。明るい自分を取り戻す。気の強さを取り戻す。薬物ぬきで生きていく。社会に対応できる自分を育むなどですね。振り返れば自分の身勝手さと薬物によって形あるもの、色々な大切なものを失ってきました。今の自分に残されたものは家族と自分です。いつの日か回復をして人生をより楽しめるようになりたいし、家族にも迷惑をかけずに安心させてあげたいと思っています。今回、9月5日に那須でのプログラムが見事終了し宇都宮にステージが変わりました。これから1日1日を大切に頑張っていこうと思います。皆様どうぞ宜しくお願いします。



9.10月予定表

- 9月8日 静岡家族会参加  
11日 壬生町役場 那須TC見学  
19日 黒羽刑務所覚醒剤教育  
20日 栃木ダルクセミナー  
21日 国立精神・神経センター講演  
25日 富岡警察署 宇都宮OP見学  
26日 黒羽刑務所覚醒剤教育  
30日 宇都宮家族会参加  
10月3日 黒羽刑務所覚醒剤教育  
8日 親睦会（那須TCにてバーベキュー）  
17日 黒羽刑務所覚醒剤教育  
28日 宇都宮家族会参加

8月献金を下さった方々

佐藤忠雄様、原茂様、アテクション家族会栃木様、真野高広様  
尾崎伸弘様、杉岡栄治様、川嶋陽子様、湯原病院様  
新白河法律事務所様、カトリック水戸教会様  
匿名4名様

8月献品を下さった方々

岡田三男様、カトリック白河教会様、聖血礼拝修道院様  
アテクション家族会栃木様  
匿名3名様

編集

栃木DARC

宇都宮OP

那須TC

〒320-0014

〒329-3225

栃木県宇都宮市大曾 2-2-14  
形松ビル 3F

栃木県那須郡那須町豊原丙 3227-2

TEL 028-650-5582 FAX 650-5597 TEL 0287-77-7157 FAX 77-7158

ホームページアドレス <http://www.t-darc.com>

Eメール:nesm@t-darc.com

発行所

郵便番号一五七〇〇七三 東京都世田谷区砧六一二六一二一  
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価100円